

Thyme Time Restaurant

No.13 2017/11/8 おおぞら幼稚園

| 月日 | メニュー | 食 材 | 食 器 |
|-------------------|---------------------|--|---------|
| 11月14日 (火) | えびの卵とじ丼 | 米・玄米・えび・玉葱・人参・椎茸・長葱・三つ葉・卵・焼き海苔・薄力粉・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・三温糖・醤油・サラダオイル | |
| | 豚肉とこんにゃくのうま煮 | 豚肉・人参・小松菜・蓮根・牛蒡・ふなしめじ・万能葱・こんにゃく・昆布・鰹節・酒・みりん・三温糖・醤油・味噌・サラダオイル | ★丼 |
| | 長芋とたたききゅうりのサラダ | 長芋・きゅうり・聖護院大根・ケール(カーリー)・ささげ・株なめこ・赤ピーマン・生姜・昆布・鰹節・みりん・三温糖・醤油・米酢・ごま油 | ★味噌汁椀 |
| | なすと冬瓜の味噌汁 | なす・冬瓜・玉葱・人参・ケール(コラード)・昆布・鰹節・煮干し・味噌 | ★小皿…3枚 |
| | 柿 | | |
| 11月15日 (水) | 鶏肉とピーマンの味噌炒飯 | 米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・赤ピーマン・黒きゃべつ・長葱・生姜・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん・三温糖・味噌・サラダオイル | 中華系セット |
| | 酢豚 | 豚肉・玉葱・人参・椎茸・筍・チンゲン菜・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・片栗粉・卵・塩・コショウ・酒・三温糖・醤油・トマトケチャップ・米酢・ごま油・サラダオイル | ★主食皿 |
| | 豆苗とトマトのセロリドレッシングサラダ | 豆苗・じゃが芋・トマト・きゅうり・きゃべつ・サニーレタス・玉葱・セロリ・粒マスタード・塩・コショウ・三温糖・醤油・米酢・サラダオイル | ★スープカップ |
| | にらと帆立のミルクスープ | 帆立・にら・玉葱・人参・白菜・ケール(カーリー)・鶏がら・塩・コショウ・牛乳・サラダオイル | ★小皿…3枚 |
| サン富士(りんご) | | | |
| 11月16日 (木) | ミックスパエリア | 米・玄米・鶏肉・えび・いか・帆立・玉葱・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・パセリ・レモン・にんにく・サフラン・ターメリック・鶏がら・塩・コショウ・ダイストマト・白ワイン・オリーブオイル | 洋食系セット |
| | アルボンディガス(スペイン風肉だんご) | 合挽肉・玉葱・人参・セロリ・蓮根・パセリ・にんにく・卵・薄力粉・パン粉・ローリエ・鶏がら・塩・コショウ・白ワイン・ダイストマト・オリーブオイル・サラダオイル | ★主食皿 |
| | ビーンズサラダ | 白大豆・赤大豆・枝豆・ブロッコリー・レタス・サニーレタス・きゅうり・人参・紫きゃべつ・マヨネーズ・塩・コショウ・三温糖・レモン果汁・米酢・オリーブオイル | ★スープカップ |
| | ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) | ベーコン・玉葱・人参・パセリ・にんにく・卵・バゲットパン・鶏がら・塩・コショウ・パプリカ・オリーブオイル | ★小皿…3枚 |
| | チュロス | 薄力粉・牛乳・卵・塩・三温糖・グラニュー糖・シナモン・サラダオイル | |
| 11月17日 (金) | 九条葱入り肉うどん | 麺・豚肉・九条葱・長葱・人参・椎茸・小松菜・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・三温糖・醤油・薄口醤油 | |
| | ヤーコンと人参のかき揚げ | 玉葱・人参・ヤーコン・三つ葉・ケール(カーリー)・しらす干し・薄力粉・片栗粉・卵・昆布・鰹節・塩・みりん・醤油・サラダオイル | ★丼 |
| | 赤かぶの和風サラダ | 赤かぶ・ケール(コラード)・きゅうり・レタス・水菜・蓮根・トマト・昆布・鰹節・三温糖・みりん・米酢・醤油 | ★小皿…3枚 |
| | ラ・フランス(洋梨) | | |

| 月日 | メニュー | 食 材 | 食 器 |
|--------|--------------------|---|---------|
| 11月21日 | レバーと砂肝の雑穀炒飯 | 米・玄米・はだか麦・発芽青玄米・胚芽押麦・黒千石・もちきび・もち麦・ハト麦・もち赤米・もち黒米・もち玄米・もちあわ・小豆・黒豆・黄大豆・とうもろこし・ひえ・鶏レバー・砂肝・人参・椎茸・長葱・生姜・にんにく・万能葱・片栗粉・塩・コショウ・酒・醤油・サラダオイル | ★中華系セット |
| (火) | 三角春巻き | 豚肉・玉葱・人参・筍・干し椎茸・春雨・薄力粉・片栗粉・春巻きの皮・塩・コショウ・酒・三温糖・醤油・ごま油・サラダオイル | |
| | おかかの大根サラダ | 聖護院大根・きゅうり・レタス・ミニトマト・ケール(コラード)・鰹節・塩・三温糖・醤油・米酢・ごま油 | |
| | チンゲン菜と卵のスープ | 玉葱・人参・チンゲン菜・長葱・わかめ・ケール(ロシアンケール)・卵・鶏がら・塩・コショウ・酒 | |
| | 季節の果物 | | |
| 11月22日 | ホットドッグ | パン・ウインナーソーセージ・玉葱・人参・きゃべつ・紫きゃべつ・にんにく・パジル・オレガノ・バター・塩・コショウ・ダイストマト・三温糖・オリーブオイル・サラダオイル | ★洋食系セット |
| (水) | ハーブチキンカツ | 鶏肉・パセリ・薄力粉・パン粉・ローズマリー・タイム・塩・コショウ・玉葱・きゅうり・卵・マヨネーズ・生クリーム・米酢・レモン果汁・三温糖・薄口醤油・オリーブオイル・サラダオイル | |
| | ブロッコリーといかのサラダ | いか・ブロッコリー・きゅうり・レタス・サニーレタス・フリルレタス・にんにく・黒オリーブ・塩・コショウ・三温糖・レモン果汁・米酢・オリーブオイル | |
| | かぼちゃのクリームシチュー | かぼちゃ・玉葱・人参・ふなしめじ・エリンギ・パセリ・薄力粉・バター・鶏がら・塩・コショウ・三温糖・牛乳・サラダオイル | |
| | 季節の果物 | | |
| 11月24日 | 鶏肉と黒きゃべつの生姜風味混ぜご飯 | 米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・筍・黒きゃべつ・生姜・白ごま・塩・コショウ・みりん・醤油・サラダオイル | 和食系セット |
| (金) | ハンバーグ おろし玉葱ソース | 合挽肉・玉葱・人参・にんにく・生姜・卵・パン粉・バター・塩・コショウ・酒・みりん・三温糖・醤油・サラダオイル | ★ご飯茶碗 |
| | じゃが芋とささげの味噌マヨネーズ和え | じゃが芋・ささげ・玉葱・きゅうり・レタス・赤パプリカ・大根・マヨネーズ・昆布・鰹節・塩・三温糖・醤油・味噌 | ★味噌汁椀 |
| | 三つ葉となめこの和風汁 | 三つ葉・なめこ・玉葱・人参・長葱・木綿豆腐・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・醤油 | ★小皿…3枚 |
| | 季節の果物 | | |

何度か紹介した、真狩で自然農法で野菜を栽培している伊藤さん。今、おおぞら幼稚園のランチではほぼ毎日、彼の栽培する野菜を使っています。人参、にんにく、聖護院大根、牛蒡、小松菜、じゃが芋、赤かぶ、かぼちゃ等です。形や大きさが不揃いで、調理に手間がかかりますが、安全と美味しさは絶対です。そして、伊藤さんのケール(カーリー、コラード、黒キャベツなど)も使わない日は珍しいくらいです。まだ馴染みの薄いケールですが、実は注目され始めています。先日、朝日新聞に「まずくないケール！再注目、高い栄養価、サラダから酒まで」という記事が出ていました。実は美容や健康にいい「スーパーフード」とのことです。都心のレストランや健康食品会社、ホテルなどが、ケール入りのメニューやスイーツ、パンなども開発しています。ケールはアブラナ科で、キャベツやブロッコリーの原種ともされていて、甘みがしっかりあり、加熱しても生でも美味しく食べられる野菜です。何よりその栄養価の高さは驚くほどです。例えば、βカロチンはトマトの5倍、食物繊維はセロリの2.5倍などです。そしてケールの生命力の強さがわかり、農家ででの栽培も急激に増えているそうです。